Türkische Rezepte

(letzter Stand 30.07.03)



Dügün Corbasi (sprich: Düjün tschorbasi)= Hochzeitssuppe:

Es ist ein Festtagsgericht, benötigt aber nur wenige Zutaten.

Die Suppe ist auch ein gutes Resteverwertungsrezept, falls vom Vortag noch gekochtes Rindfleisch übrig ist.

Für 4 Personen = 3,5 Points pro Person

250 gr.(roh) Suppenfleisch vom Rind 6 Points

1,5 Liter Fleischbrühe

2 Eier 4 Points

4 El Mehl 2 Points

1 Zitrone

2 El Halbfettmargarine 2 Points

Paprika

Salz

Zitrone auspressen und den Saft mit den Eiern, dem Mehl sowie einigen El Fleischbrühe verrühren. Die übrige Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Eimischung langsam unterrühren.

Das gekochte Fleisch würfeln und ebenfalls in die Brühe geben. Zum Schluss mit Salz und evtl. noch mal mit Paprika abschmecken. Die Margarine erhitzen, nach Geschmack Paprikapulver unterrühren und über die Suppe gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Min.

Garzeit: ohne vorkochen vom Fleisch= 15 Min.

Hünkar Corbasi Joghurt-Brotsuppe:

für 4 Personen pro Pers. = 1,25 Points

3 Scheiben hartes Toastbrot

1 kl. Becher Joghurt 0,1%

1,5 Liter Fleischbrühe (Instant)

1 EL Halbfettmargarine

Salz

1/2 TL Paprikapulver

Das Weißbrot zerreiben und mit dem Joghurt in einer abgedeckten Schüssel 30 Minuten stehen lassen.

Inzwischen die Fleischbrühe zubereiten. Die Margarine erhitzen, unter ständigem Rühren das Paprikapulver kurz anbraten, mit der Fleischbrühe auffüllen und aufkochen.

Zum Schluss die Joghurt - Mischung nach und nach in die kochende Brühe rühren, noch einige Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken und servieren.

Güzel Hanim Corbasi (sprich: güsel Hanim Tschorbasi) Schöne Frauen Suppe:

für 2 pers. pro pers. = 5,5 Points

240 gr. Tatar 4 Points

60 gr. Suppennudeln trocken 3 Points

2 kl. Becher Joghurt 0,1% 2 Points

3 Zwiebeln - fein gerieben

1 Knoblauchzehe - zerdrückt

2 EL Halbfettmargarine 2 Points

Salz und Pfeffer

Paprika

Die Hälfte der fein geriebenen Zwiebelmasse mit dem Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse kleine Bällchen formen.

Die Margarine erhitzen, darin den Rest der Zwiebeln glasig dünsten und gut 1/2 l. Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Die Hackfleischbällchen zugeben und in leise kochendem Wasser 5 - 10 Min. garen lassen, dann die Suppennudeln zufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Vor dem Servieren den Joghurt unterrühren und mit Paprika abschmecken- die Suppe darf nicht mehr aufkochen.

Vorbereitung: 10 - 15 Min.

Garzeit: ca.30 Min.

Irmik Corbasi (Griessuppe):

für 4 Pers. pro Pers. = 1,75 P.

100 gr. Weizengrieß 5 Points

1 Liter Fleischbrühe

3 El Tomatenmark

2 El Halbfettmargarine 2 Points

Salz

Fleischbrühe zubereiten, Margarine erhitzen und darin den Grieß unter ständigem Rühren bräunen. Dann langsam mit der Fleischbrühe auffüllen, das Tomatenmark unterrühren und mit Salz abschmecken.

Anschließend bei geringer Temperatur noch ca. 20 Min. köcheln lassen.

Zubereitung. ca. 30 Min.

Ispanak Corbasi (Spinatsuppe):

für 4 Pers.= 1,75 P. pro Pers.

2oo gr. Spinat

2 gr. Möhren - in feine Scheiben geschnitten

1/8 Sellerie gewürfelt

1 Liter Fleischbrühe (Instant)

2 Eigelbe 4 Points

3 El Halbfettmargarine 3 Points

Salz

1 Zitrone

2 El Dill- fein gehackt

3 El Petersilie- feingehackt

Gewaschenen Spinat fein schneiden und in reichlich kochendes Wasser geben. 10 - 15 Min. bei niedriger Hitze garen und anschließend in einem Tuch ausdrücken.

Inzwischen die Brühe zubereiten und den Spinat mit dem restlichen Gemüse hineingeben. Ca 30 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss die Eigelbe mit dem Saft der Zitrone verquirlen, die Suppe vom Herd nehmen und die Eigelbe vorsichtig unterziehen. Mit Salz abschmecken. Mit Petersilie und Dill garnieren und servieren.

Kichererbsensuppe mit Putenfleisch:

Für 4 Personen a`6 Points

250 g. Kicherebsen trocken

ca.2 Liter Hühnerbrühe (4-6TL Brühe auf 2Liter Wasser)

1 Bund Suppengrün

1 gr. Zwiebel

je 1 rote , grüne, gelbe Paprikaschote

1 gr. Dose geschälte Tomaten

4 Putenschnitzel

Salz

Chillipfeffer

Kimyon (gemahlener Kreuzkümmel, gibt es im türkischen Laden)

Kicherebsen über Nacht in Wasser einweichen. Kichererbsen abtropfen lassen und in ca.2 Liter Wasser ca.60 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Geschnippeltes Suppengrün und Paprikaschoten dazutun. Zwiebeln hacken und mit der Dose Tomaten dazugeben.

Schön kräftig würzen.

Putenfleisch in Würfel klein schneiden und in den letzten 10 Minuten Kochzeit dazugeben.

Nach Bedarf mit Türkischem Brot essen. Die Points sind oben aber nicht berücksichtigt.

Patlican Ezmesi (sprich: Patlidschan Esmessi) Auberginen-Paste:

Für 4 Personen = 5 Points pro Pers. = 1,25 Points

4 mittelgroße Auberginen

2 Fleischtomaten - in Scheiben geschnitten

4 Pepperoni - in Scheiben geschnitten

1 Gemüsezwiebel - fein gewürfelt

4 schwarze Oliven

Saft von 2 Zitronen

3 Knoblauchzehen - zerdrückt

3 EL Halbfettmargarine 125 ml Wasser

Die gewaschenen Auberginen mit dem Wasser in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen (ca. 180 Grad Elektroofen) ca. 15 Minuten weich backen.

Herausnehmen, die Schalen abziehen und mit der Gabel zu einem Brei zerdrücken oder im Mixer pürieren. Den Zitronensaft sowie die erwärmte Margarine und die Knoblauchzehen unterrühren und mit Salz abschmecken.

In eine Schale geben und mit dem übrigen Gemüse sowie den Oliven (in Hälften geschnitten) garnieren.

Zubereitung: ca.20 min. (ohne Garzeit im Backofen).

Hähnchen mit Reis und Zaziki:

für 4 Personen a´ 2 Points

im Backofen schon vorgegart und enthäutet

1 bis 1 1/2 Liter Wasser

4 TL Suppenbrühe



4 Zwiebeln

1 Bund Suppengrün

1 gr. Dose Tomatenmark

2 rote Paprikaschoten

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Kimyon (gemahlener Kreuzkümmel, gibt es im türkischen Laden)

Die Hühnerbeine brate ich im Backofen vor, damit ich kein unnötiges Fett in meinem Essen habe.

Wasser mit der Brühe zum Kochen bringen, geschnippeltes Suppengrün, Zwiebeln, Tomatenmark, Paprika dazu tun.

Nun alles schön runterkochen, bis die Suppe schon etwas dicklich ist,(meistens sind die Zwiebeln dann schon ganz zerkocht).Dann die Hühnerbeine reinlegen und ca.10 Minuten mitkochen lassen.

Nun die Suppe schön würzen, nicht mit dem Kimyon sparen. manch einer wird den Kimyon nicht mögen, ich würde sagen, probiert es mal aus. Kimyon duftet appetitlich, schmeckt sehr lecker und ist gegen Blähungen.

Dazu gibt es Reis 3 EL verzehrfertig 60 gr. = 1,5 Points

und Zaziki aus: 500 g Quark 0,2 %, 500 g Joghurt 0,1 %, 8 EL s.aure Sahne

Knoblauch ohne Ende, Salz

2,5 Points

Eigentlich kann man in jedem Essen, das mit Zwiebeln zubereitet wird, Kimyon reintun. Auch bei Frikadellen.

Kochzeit insgesamt: ca. 20 - 30 Minuten

So habt Ihr für gerade 6 Points ein Essen, das sehr schnell zubereitet ist, nicht viel kostet und sehr lecker schmeckt.

Türkische Pizza (Lahmacun = sprich lachmadschuhn):

1 Kg Mehl = 50 Points

1 Hefewürfel

ca.500 ml warme Milch 0,3% = 2 Points

50 gr. fettarme nicht zu kalte Margarine = 5 Points

1 Ei = 2 Points

1 1/2 TL Salz

1 TK Zucker bei der Menge von Teig berechne ich den Zucker nicht.

Mehl, Hefe, Margarine, Ei, Salz und Zucker in eine große Schüssel tun. Ich nehme als Maß immer 500 ml warme Milch, langsam dazugießen ,den Teig kneten. Der Teig muss richtig schön durchgeknetet werden, sollte er zu fest sein noch etwas warmes Wasser hinzugeben.

Der Teig darf aber weder an der Schüssel noch an den Händen kleben.

Schüssel abdecken, in die Wolldecke einwickeln und unter die warme Federdecke für gut 40 Minuten.

Oder die Tupperschüssel für ca.20 Minuten in ein mit warm Wasser gefülltes Waschbecken stellen. Zwischendurch warm Wasser zulaufen lassen. Wenn die Tupperschüssel "blubbt" ist der Teig ok.

In der Zwischenzeit:

450 gr. Beefhack = 7,5 Points

3 mittelgroße Zwiebeln gehackt

1 Bund Petersilie gehackt

1 Grüne Paprikaschote gewürfelt

1 Rote Paprikaschote gewürfelt

1/2 Bund Lauchzwiebeln kleingeschnitten

3 gehäutete Tomaten kleingeschnitten

1 große Dose Tomatenmark

Salz nach Geschmack

Schwarzen Pfeffer nach Geschmack

1 geh. TL Kimyon = gemahlener Kreuzkümmel

zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Hefeteig nun in ca.20 kleine Kugeln formen.

Nacheinander die Kugeln auf der leicht bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten Arbeitsfläche sehr dünn ovalförmig in ca.15x20cm großen Teigplatten ausrollen.

Jede Teigplatte mit gut 1EL Fleischmasse bestreichen.

Die türkischen Frauen legen diese Platten dann im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen direkt auf den Boden.

Nach ca.2 Minuten Backzeit ist der Lahmacun fertig.

Man kann diese Platten aber auch auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech in 10 Minuten garen. Da muss man dann nicht nur dabei stehen bleiben.

Der gebackene lahmacun ist zuerst ganz knusprig, wird aber nachher weich.

Man kann dieses Rezept auch sehr gut einfrieren.

Gefüllt wird der Lahmacun mit Salat jeder Art, nach Bedarf auch mit Zaziki (Cacik = sprich dschadschick) und dann wird er gerollt.

Ohne Zaziki pro Stück = 3,32 Points

Ich nehme gerne Rotkohlsalat dazu.

1 kleinen Kopf Rotkohl raspeln, mit kleingehackter Zwiebel und 1 El Öl (2 Points) mischen, Saft einer halben Zitrone dazugeben. Tüchtig salzen, und pfeffern.

So gefüllt hat der Lahmacun pro Stück 3,42 Points

Türkischer Reis:

für 4 Personen pro Pers. = 3,5 Points

2 Kochbeutel Reis = 12 Points

1 El Öl = 2 Points

Salz nach Geschmack

Öl im Topf erhitzen, Reis aus den Kochbeuteln nehmen, ins heiße Fett tun. Knapp 2 Minuten unter ständigem Rühren "schmoren" lassen. Mit Wasser auffüllen bis der Reis gut bedeckt ist. Nach dem Aufkochen etwas die Hitze runterschalten und den Reis langsam garen lassen. Immer darauf achten,das der Reis mit Wasser bedeckt ist,bis er anfängt weich zu werden. Dann zwischen Kochdeckel und Topf ein zusammgelegtes Handtuch legen,das dann die Flüssigkeit aufsaugt.Herd ausschalten und Reis durch Restwärme garen lassen,Handtuch ruhig drauf lassen,dadurch wird der Reis nachher ganz locker und körnig.

Mücver (Zucchini-Pfannkuchen)

für 4 Personen pro Pers. = 5,5Points

Zutaten:

4 mittelgroße Zucchini

3 kl. Zwiebeln

3 Eier

1 Bd. Dill - fein geschnitten

1/2 geriebene Knoblauchzehe

150 gr. Mehl

Salz u. Pfeffer nach Geschmack

entweder:

Olivenöl zum Braten (das ist allerdings nicht in den Points berechnet)

oder:

Backfolie

Zubereitung:

Die Zucchini und die Zwiebel fein reiben.

Übrige Zutaten hinzufügen und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Esslöffelweise in die Pfanne geben und kleine Pfannkuchen von beiden Seiten einige Minuten braten. Heiß servieren.

Kabak Mücver (Kürbis - Frikadellen)

für 4 Personen pro Pers. = 2,5 Points

Die Points sind ohne Öl berechnet

Zutaten:

4 Kürbisse (Yesil Kabak) (gibt es im türkischen Export)

4 EL Mehl = 2 Points

3 Eier = 8 Points

5 Zweigchen Petersilie

Dill und Salz nach Geschmack

3-4 El Öl (zum Braten) oder Bratfolie

Zubereitung:

Die geschälten Kürbisse reiben und die dabei entstehende Flüssigkeit ablaufen lassen.

Die gehackte Petersilie mit dem Dill, Salz und dem Mehl mischen. Alles zu zu einem Teig verarbeiten.

Esslöffelweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Wenn Öl zum Braten verwendet wird, werden die Pfannkuchen nach dem Braten am besten auf ein Küchenkrepp gelegt, um das überschüssige Fett abzusaugen.

Hingila (Kohl-Eintopf):

für 4 Personen pro Person = 2 Points

1 Kg Weisskohl

4 Zwiebeln

100 gr. Bulgur, mittelfein (roh) = 5,5 Points

5 EL Essig

2 EL Halbfettmargarine = 2 Points

3 Knoblauchzehen

1-2 TL scharfer Paprika

Salz nach Geschmack

1/2 Liter Wasser

Im großen Topf Fett anschmoren, die Zwiebeln darin dünsten. Den kleingeschnitten Kohl und den Bulgur dazugeben, alles gut verrühren, ein paar Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Wasser dazugießen, aufkochen lassen und bei kleiner Temperatur noch 25 Minuten ziehen lassen.

Die zerdrückte Knoblauchzehe in den Essig rühren und die Mischung zum Kohl geben.

Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Kuskonmaz Salata (sprich: Kuschkonmas) = Spargelsalat:

Für 2 Personen gesamt 1 Point

250 gr. Dosenspargel

10 El Joghurt 1,5% = 1 Point

3 El Apfelessig

1 El Zitronensaft

1 kleine Möhre

5 Zweigchen Petersilie

6 Schnittlauchzwiebeln aber nur das grüne verwenden

Das Schnittlauchgrün sowie die Petersilie waschen und mit einem Küchenkrepp trocknen, dann das Lauch klein schneiden und die Petersilie auch grob zerkleinern. Beides zusammen auf einem Teller anrichten. Etwas davon aber für den Joghurt lassen.

Den Spargel auf einem Küchenkrepp etwas trocknen, dann aufs Gemüsebett legen.

Die Möhre schälen, klein schneiden und mit dem gehackten Grünzeug vorsichtig in den Joghurt rühren.

Apfelessig und Zitronensaft dazutun.

Die Joghurtmasse nun über den Spargel geben.

Ich würde auch wirklich den 1,5% Joghurt nehmen, da der

0,3%ige dafür zu flüssig ist.

Dieses Gericht kann man auch gut als Beilage für Hähnchen mit Reis nehmen.

Ispanak Kavurmasi = gerösteter Spinat:

Für 4 Personen, macht Pro Person 1,5 Points ohne Türkisches Brot

4 EL Halbfettmargarine = 4 Points

2 mittelgroße Zwiebeln

500 gr. frischer Spinat

2 große Tomaten (gehäutet)

200 gr. Joghurt 0,1% = 2 Points

Knoblauch

Chilipfeffer

Salz nach Geschmack

Das Fett erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gehäutete Tomaten im Topf mitdünsten. Dann den grob zerkleinerten Spinat einige Minuten mitdünsten. Der Spinat darf aber nicht zu weich werden.

Die Masse auf einem Teller anrichten.

Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Über die Spinatmasse gießen, mit Chilipfeffer bestreuen, soviel Ihr mögt.

Dazu türkisches Brot.

Ist mal eine Alternative zum Abendessen.

Das Fett dürft Ihr sogar mitessen.

Türkische Börek, 25-30 Stück.:

1000 gr. Mehl 50 Points

1 Hefewürfel

400-450 ml warmes Wasser

1/2 TL Zucker

1 kl. Becher Joghurt 0,3% 1 Point

1 Ei 2 Points

1 TL Salz

4 EL fettarme Margarine 4 Points

Mehl mit Hefewürfel und Zucker in eine große Schüssel tun.

Warmes Wasser dazu tun und alles mit der Hand vermischen. Dann den Joghurt, das Ei, Salz und die Margarine dazu tun. Alles jetzt kräftig mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig vermischen. -- Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl dazu tun.

Den Teig in einer abgedeckten Schüssel in ein Badehandtuch gewickelt 45 Minuten ins Bett stellen. Schön warm zudecken.

Dieser Teig kann auch gut für 2 türkische Brote genommen werden.

In der Zwischenzeit wird die Füllung zubereitet:

450 gr. Rinderhackfleisch 27,5 Points

1 Bund gehackte Petersilie

1 gr. Zwiebel gehackt

1 Bund Lauchzwiebeln

4 grüne Paprikaschoten kleingeschnitten

4 frische, gehäutete Tomaten klein schneiden

(ein paar Minuten ins heiße Wasser dann lässt sich die Haut abziehen)

1 gr. Dose geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchpulver

alles vermischen und in der Pfanne fettfrei schmoren.

Danach erkalten lassen.

Den fertigen Hefeteig nun nacheinander in 25-30 kleine Kugel formen.

Am besten auf einer Backunterlage ausrollen, da dabei Mehl gespart werden kann.

Jedes ausgerollte Teil mit 1-2 TL Hackteig füllen und zu kleinen Zigarren formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech nebeneinander legen. Mit Wasser bestreichen und bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen gut 12-15 Minuten backen.

Ich würde dann pro Teil gut 3 Points berechnen.

Ich denke ,Ihr werdet sie genauso gerne mögen wie wir. Ist auch ne tolle Sache fürs Picknick. ----Lässt sich auch gut einfrieren. Dann nach dem Auftauen vorsichtig in Alufolie bei 150 Grad aufwärmen.

Okraschoten mit Tomatensauce:

Okra ist im Mittelmerraum ein ausgesprochen beliebtes Gemüse. Im Gegensatz zu Auberginen wird bamia (okra) fast immer mit Zwiebeln und Tomaten gekocht.

Heiß mit Reis servieren oder kalt als erfrischenden Snack.

Für 4 Personen pro Person = 1 Point

400 gr. Okraschoten, am besten junge, kleine

1 mittelgroße Zwiebel halbiert

und in Scheiben geschnitten

2 EL Öl

2 Knoblauchzehen

gehackt

4 mittelgroße Tomaten enthäutet

Salz u. frisch gem. Pfeffer

Saft von ca.1/2 Zitrone

1TL Zucker (wird nicht berechnet)

Kleines Bund glattblättrige Petersilie

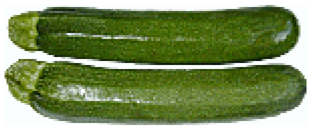
gehackt

Die kegelförmigen Stielansätze der Okraschoten zurückschneiden; das Gemüse waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel bei Mittelhitze in dem Öl goldgelb anschwitzen. Den Knoblauch kurz mitschwitzen. Die Okraschoten darin etwa 5 Minuten andünsten, dabei mehrmals wenden. Die Tomaten, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und je nach Geschmack, Zucker zufügen; 15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Kräuter unterrühren.

Gebratene Zucchini:



In Öl gebratene Zucchini schmecken viel besser als gedünstete. Durch die Röststoffe erhalten die geschmacksneutralen Zucchini einen nussigen Geschmack. Sie können heiß, aber auch kalt gegessen werden, mit Zitronensaft gewürzt.

Für 4-6 Personen pro Person = 1 Point

500 gr. Zucchini in dünne Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe. fein gehackt

2 EL mildes Öl

Salz u. frischer gem. Pfeffer

2 TL getrocknete Minze

Saft von 1/2 Zitrone (nach Belieben)

In einer großen Pfanne die Zucchini mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze in dem Öl anbraten, salzen und pfeffern. Zwischendurch einige Male wenden und braten, bis die Scheiben weich sind.

Gegen Ende der Garzeit die Minze zufügen. Falls erwünscht, mit Zitronensaft abschmecken.

Ganz lecker mit Türkischem Brot und Zaziki (Cacik)

Kartoffelpüree mit Olivenöl und Petersilie:

Dieses Gericht schmeckt warm oder kalt und passt besonders gut zu Fisch.

Für 4 Personen pro Person = 4 Points

1000 gr. mehlig kochende Kartoffeln

Salz und frisch gem. Pfeffer

4 El natives Olivenöl

5 El gehackte glattblättrige Petersilie

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und dabei vom Kochwasser etwa 125ml zurückbehalten.

Die Kartoffeln zerdrücken. Das Olivenöl unterschlagen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und so viel Kochwasser unterrühren, das ein weiches, saftiges Püree entsteht. Die Petersilie untermischen und heiß servieren.

Mantarli Salata = Salat mit Pilzen:

pro Person 1 Point

250 gr. kleine Pilze

250 gr. Spinat

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

Saft 1/2 Zitrone

2TL getrocknete Pfefferminze

oder:

5-6 frische Pfefferminzzweigchen

Salz, schw. Pfeffer nach Geschmack

Gewaschenen Spinat schneiden. Gewaschene Pilze im Papiertuch trocknen. Spinat und Pilze auf einem großen Teller anrichten.

Knoblauch, Öl, Zitronensaft ,Pfeffer, Salz ,Pfefferminze mischen. Über den Spinat-Pilzsalat gießen.

1/2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit türkischem Brot servieren.

Die Points fürs Brot sind nicht berücksichtigt.

Meze Tabagi (sprich Mese Tabaji) = Beilagenteller:

Natürlich alles mit Brot oder Reis oder Bulgur zu essen.

Es ist auch beim Grillen sicher eine Alternative.

Auberginensandwich:

Für 4 Personen pro Pers. = 3,25 Points

4 große Auberginen

4 Tomaten

2-3 Petersilienzweigchen

4 Knoblauchzehen

3 El Öl (pro Pers. = 1,25 Points)

5 Tropfen Sojas.a.u.c.e.

Salz, schw. Pfeffer nach Geschmack

je 2 Scheiben Schafskäse a 30 gr,

oder:

je 2 Scheiben Scheibletti light (2 Points)

Auberginen waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen, Schale in Streifen abschneiden, in je 2 Hälften schneiden. Im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech vorgaren.

Petersilie hacken, Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer mischen. Marinade 15 Min. stehen lassen, dann durch ein Sieb laufen lassen.

4 Auberginenscheiben mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten und dem Käse belegen.

Die zweiten Hälften oben drauf legen und nun mit der Marinade schön dick bestreichen. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Im Backofen garen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Yesil Püreyi (sprich Jeschil Püreji) = grünes Püree:

Für 4 Personen pro Person = 1 1/4 Points

4 mittelgroße Kartoffeln(lt.PP =100gr Kartoffeln = 1 Point)

1 Kg Spinat

1 El fettarme Margarine pro Pers. = 1/4 Point

evtl. 10 El fettarme Milch 0,3%

Salz, schw. Pfeffer nach Geschmack

Die geschälten Kartoffeln kochen.

Die gewaschenen Spinatblätter mit Küchenkrepp trocknen, mit den gekochten Kartoffeln und der Margarine sowie den Gewürzen im Mixer vorsichtig pürieren. Bevor die Masse im Spritzbeutel mit großer Tülle auf den Teller dekoriert wird, probieren, ob sie nicht zu fest ist. Ansonsten noch etwas Milch 0,3% dazugeben.

Türkische Bohnensuppe:

Für 4 Personen pro Pers. =4 Points

1 grosse Zwiebeln

4 Putenschnitzel kleingeschnitten

1 kleine Dose Tomatenmark

1 grosse Dose grüne Schnittbohnen

600 gr. geschälte, gewürfelte Kartoffeln

4 Zehen Knoblauch (oder Pulver nach Geschmack)

Salz, schw. Pfeffer (oder rote getrocknete, gemahlene Chillischoten)nach Geschmack

Zwiebeln im Topf ohne Fett, auf hoher Temperatur kurz andünsten.

Temperatur runterschalten, gewürfeltes Fleisch dazutun und kurz mitschmoren lassen. Dann Tomatenmark dazugeben, gut umrühren und dann gleich gut 1 1/2 - 2 Liter Wasser dazufüllen. Nun die gewürfelten Kartoffeln in den Topf tun. Schön scharf und pikant würzen.

Das ganze jetzt auf hoher Stufe ca 10 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss die Bohnen dazugeben und noch ca 5-10 Minuten kochen lassen.

Lieber zuerst weniger Wasser in den Topf tun, ist es Euch zu dickflüssig, kann man noch etwas Wasser dazutun.

Ist es zu dünnflüssig, könnte man es etwas mit Mondamin binden.



Patatesli yogurt (Kartoffeln mit Joghurt):

Rezept für 4 Personen =15 Points pro Pers.= 3,75 Points

250 gr. Joghurt 1,8 % = 2 P.

4 mittelgroße Pellkartoffeln = 4 P. (100 gr. lt. PP = 1P.)

100 gr. Schafskäse 45 % = 7 P.

150 gr. Exquisa Frischkäse 0,2% = 2 P.

1/2 Zitrone

3 Knoblauchzehe

6 Zwiebeln

Salz

Schw. Pfeffer

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Schafskäse im Mixer pürieren, mit Frischkäse mischen. Den Joghurt dazutun. Zwiebeln klein hacken, mit gehackter Petersilie und gehacktem Dill mischen.

Zwiebelgemisch vorsichtig unter die Käse/Joghurtmischung tun.

Kartoffeln pürieren, mit schw. Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen.

Zum Schluss die Kartoffelmischung vorsichtig in die Käsemischung rühren.

Auf einem großen Teller anrichten, mit Dill und Petersilie garnieren, und 1/2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Dieses Essen schmeckt bestimmt auch zum Grillfleisch.

Ispanak Borani = Spinatauflauf:

Für 5 Personen = pro Person = 1,5 Points

500 gr. gewaschener, kleingeschnittener Spinat

10 Knoblauchzehen

2 mittelgroße Zwiebeln

250 gr. Joghurt 1,8 % = 2 Points

100 ml warme Milch 0,3 % = 0,5 Points

1 El Öl = 2 Points

3 El Halbfettmargarine = 3 Points

1 Tl Salz

1 Tl Schw. Pfeffer

1 Tl Kimyon (gem. Kreuzkümmel)

1 Tl Paprikapulver, scharf

1 Tl Thymian

Zimt

Spinat klein hacken und mit 6 gehackten Knoblauchzehen vermischen. Zwiebeln reinreiben. Joghurt mit warmer Milch verrühren.

Öl mit geschmolzener Margarine verrühren unter den Spinat mischen, das alles etwas auf dem Herd schmoren.

Den Spinat nun vom Herd nehmen, mit 4 El Joghurtmischung verrühren, es sollte wie ein fester Brei aussehen.

Die Gewürze unterrühren. Dann noch ca 1 Minute auf dem Herd stehen lassen, damit die Gewürze und der Knoblauch richtig einziehen können.

Die 4 Knoblauchzehen hacken und in die Joghurtmischung rühren.

Den Spinat warm auf einem großen Teller anrichten, und mit der Joghurtmischung begießen. Obenauf mit etwas Paprikapulver/Thymianmischung bestreuen.

Diese Spinatmasse kann auch gut zum Grillfleisch genommen werden.

Kisir = roter Bulgursalat:

Dieser Salat ist mal die Überraschung auf der Gartenparty.

Für 4 Personen pro Pers. = 5 Points

200 gr. Bulgur grob, trocken = 10 Points

1 kl. Dose Tomatenmark

5 EL ÖL = 10 Points

1/2 Zitrone

2 kleine Zwiebeln



1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

5 Tomaten

1 Bund Petersilie

Salz nach Geschmack

Schw. Pfeffer nach Geschmack

Parikapulver nach Geschmack

Bulgur im großen Topf mit Wasser gut bedecken, Tomatenmark während des Kochens reinrühren. Der Bulgur nimmt während des Kochens an Volumen zu, nicht die Körner sondern die Masse.

Nicht lange Kochen lassen, (am besten dabei stehen bleiben).Kochzeit 5 - 10 Minuten. Ist das Wasser verkocht, der Bulgur aber noch nicht gar, noch etwas Wasser dazu tun.

Es darf aber auf jeden Fall nachher kein Wasser mehr im Topf sein.

Den gegarten Bulgur vom Herd nehmen. Das gewaschene Gemüse klein schneiden und zum Bulgur geben.

ÖL/Zitronensaft über den Bulgur gießen, Bulgur umrühren. Jetzt tüchtig mit Paprikapulver, Salz und schw. Pfeffer mischen.

Im Kühlschrank 1/2 Std. durchziehen lassen.

Dieser Salat ist mal eine Alternative zum Nudel/Kartoffelsalat

Kichererbsenmus:

Das Rezept hat gut 28 P.

Es ist ein Rezept für 6 Personen pro Pers. = 4,5 P.

200 gr. getrocknete Kichererbsen 12 P.

(100 gr.=325 Kcal u. 6,4 % Fett = 6 Points)

80 gr. Tahin (Sesampaste)(Sesam 100 gr. = 15 Points) 12 P.

2 Knoblauchzehen ,zerdrückt

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Öl (oder 2 EL Halbfettmargarine) 2 P.

1 Messerspitze Cayennepfeffer

Salz

1 EL Sesamöl 2 P.

3 EL gehackte großblättrige Petersilie

1 TL gem. Kreuzkümmel (Kimyon) od. nach Belieben

Cayennepfeffer (nach Belieben)

Die Kichererbsen bei schwacher Hitze 2 Std zugedeckt kochen,

bis sie sehr weich sind. Im Schnellkochtopf ist es die Hälfte der Zeit.

Abgießen (etwas Garflüssigkeit auffangen und beiseite stellen) und im Mixer pürieren.

Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und Öl (od. Halbfettmargarine) hinzufügen, alles gründlich vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken; eventuell das Püree mit ein wenig Garflüssigkeit verdünnen.

30 Minuten kühl stellen.

Zum Servieren das Püree mit Sesamöl beträufeln und Petersilie und Gewürze nach Belieben draufstreuen.

Es ist ein leckeres Rezept, zu dem man auch gut Cacik und türkisches Brot essen kann.

Sütlac (süße Reisspeise):

für 4 Pers. pro Pers.= 2,13 P.

80 g Milchreis trocken 4 P.

750 ml Milch 0,3% 4,5 P.

200 ml Wasser

12-16 Süßstofftabletten aufgelöst

1 Päckchen klarer Tortenguss

1 Päckchen Vanillezucker

Zimt

Den gewaschenen Reis mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann die Milch erhitzen, zum Reis geben und noch einige Minuten köcheln lassen. Anschließend den Süßstoff unterrühren.

Das Tortengusspulver nach Packungsanweisung mit etwas klarem Wasser anrühren und in den Reis geben. Gut verrühren und noch einige Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Vanillezucker unterrühren und vom Herd nehmen.

Dessertschalen mit kaltem Wasser ausspülen, den Milchreis einfüllen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.

Vorbereitung : ca 10 Min.

Garzeit: 30 - 40 Min.

Helva:

Traditionelle türkische Süßspeise, die in der ganzen Türkei bekannt ist und in jedem Restaurant angeboten wird.

Dieses ist jetzt die einfache Mehl-Helva

Ich denke, dieses Rezept ist für 10 Personen geeignet, dann sind es pro Person = 4,5 Points

150 gr. Halbfettmargarine 30 Points

250 gr. Mehl 12,5 Points

750 ml Milch 0,3% 3 Points

12-16 aufgelöste Süßstofftabletten (in einem EL heiß Wasser)

Zubereitung:

Die Margarine im Topf auflösen und nach und nach das Mehl zufügen, dabei ständig rühren, bis das Mehl angebräunt ist.

Den Süßstoff in die Milch rühren und aufkochen, anschließend über die Mehl-Margarine-Mischung gießen und verrühren- Bei niedriger Temperatur noch ca 10 Min. ziehen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Servieren, solange die Helva warm ist.

Vorbereitung ca: 10 Min.

Garzeit ca: 15 Min.